

WERK**G**GELUK



Werkdilemma: zeg je dat je collega stinkt?
Of hou je je mond (en neus) dicht?



'Van een pingpong-tafel op het werk worden medewerkers niet gelukkiger'

- Geluksprofessor Ruut Veenhoven



Zo blij je blij met je baan (ook als het een rotbaan is)
3 TIPS



INTERVIEW

'Werkgeluk kun je zelf creëren'

Met het verschijnen van dit nulnummer maakt Chantal van Cappelleveen een lang gekoesterde droom waar.

Een droom die ontstond tijdens haar werk als interim organisatieadviseur en in de loop der jaren steeds concreter werd. Het viel haar op hoe weinig aandacht veel organisaties besteden aan werkgeluk. Daar wilde ze wat mee, liefst op een creatieve manier. Met haar zus Muriel vatte ze het onversaagde plan op een krant op te richten. 'Ja, één van ouderwets papier,' vertelt ze, 'vol inspirerende en vrolijkmakende items rondom werkgeluk. In eerste instantie ter leesplezier en inspiratie, maar ook om mensen aan het denken te zetten over hun invloed op werkgeluk.'

Lees verder op pagina 3



ILLUSTRATIE EDITH KUYENHOVEN

'Ik zat naakt in de vergadering'

'Het is een saaie vergadering en halverwege realiseer ik me dat ik geen kleren aan heb. Ik zit in mijn blootje naast mijn collega's, die dat niet eens opmerken,' vertelt Joost. Gelukkig, het is maar een droom. Wat betekenen dromen over het werk?

ze over het algemeen ook beter. Dat zijn soms onlogische dromen waar je geen touw aan kunt vastknopen, en soms zijn dat dromen die je iets te vertellen hebben.'

SNEL, JE LAPTOP ERVOOR

Joost is projectmanager bij een gemeente, hij droomt soms dat hij naakt in de vergaderkamer van het stadhuis zit. 'Ik probeer me nog een beetje te bedekken met mijn laptop of papieren. Gek genoeg lijkt het niemand op te vallen.' Is dit een grap van je onderbewuste, of wil die droom iets zeggen? Klinkhamer: 'Komt veel voor, zo'n droom. Het kan verwijzen naar kwetsbaarheid, jezelf letterlijk blootgeven. Misschien voelt Joost zich kwetsbaar of onzeker in zijn werk? Maar let op, want het kan ook juist betekenen dat hij zichzelf eigenlijk wat kwetsbaarder op wil stellen.'

Cursusleider Marianne droomt dat ze onvoorbereid een presentatie moet geven over een onderwerp waar ze niks van weet. 'Het zweet breekt me uit terwijl ik Powerpoint opstart. Iedereen in de zaal kijkt me verwachtingsvol aan, maar ik heb geen idee wat ik moet gaan zeggen. Gek, want ik bereid mijn lessen altijd gedetailleerd voor.' En daar zit 'm de kneep, zegt Klinkhamer. 'Misschien zegt haar onderbewuste: probeer eens wat spontaner te werken. Er gaat niks mis als je niet tot de laatste puntkomma vooraf hebt bedacht wat er gaat gebeuren.'

Ik droom over mijn collega, ben ik verliefd?
Lees verder op pagina 2

TEKST SABINA POSTHUMUS

Zijn dromen een restactiviteit van onze hersenen? Tijdens de REM-slaap genereert de hersenstam levensechte prikkels, die in ons geheugen terecht komen en een min of meer samenhangend verhaal vormen. Tenminste, dat is een theorie. Droomexpert Bas Klinkhamer, schrijver van het boek *Dromen en nachtmerries*, betoogt dat dromen een boodschap zijn vanuit het onderbewuste, te vergelijken met het advies van een goede vriend. Hij verdiept zich al jaren in het toepassen van dromen in het dagelijks leven.

Klinkhamer onderscheidt twee soorten dromen: verwerkingsdromen en betekenisvolle dromen. In het begin van de nacht zijn de hersenen nog bezig met verwerken van alle indrukken van de afgelopen dag. Films die je hebt gezien, een boek dat je hebt weggelegd voordat je ging slapen of activiteiten van de werkdag worden in je dromen afgehandeld. 'Dat zijn dromen die je ook snel vergeet, eigenlijk niks bijzonders. De tweede dromen zijn interessanter. Die komen vlak voor je wakker wordt, daarom onthou je

“**Soms kun je er geen touw aan vastknopen, soms hebben dromen je iets te vertellen**”

Leuke krant! Doe je mee?



Krant Werkgeluk is een onafhankelijke krant, zonder adverteerders of sponsors. Als redactie bepalen we zelf welke artikelen en onderwerpen een plek krijgen in de krant, we hoeven lezers niks te verkopen.

Werkgevers nemen een abonnement op de krant, om iedereen op de werkvloer met de krant te inspireren het werk nóg leuker te maken.

Ben je fan van de krant? Dan heten we je van harte welkom als supporter. We overleggen graag op welke manier we elkaar kunnen versterken. Neem contact op met de hoofdredactie via redactie@krantwerkgeluk.nl of kijk op de website krantwerkgeluk.nl

Vergeet geluk, ga aan het werk!

Niemand zegt nee tegen werkgeluk, maar het begrip hangt scheef. 'Geluk' krijgt veel meer aandacht dan 'werk'. Dat werkt niet. Vergeet werkgeluk en kijk eens goed naar je werk. Ik ben ervan overtuigd dat je, wanneer je je werk serieuzer neemt dan je nu doet, meer voldoening vindt in je werk. Of dat werkgeluk is, mag je zelf uitmaken.

Kijk om te beginnen eens naar je projecten en je taken. Grote kans dat je vaart op aannames en routines. Stop daar eens mee, doe het met een open blik. Alsof je het voor het eerst doet. Je zult merken dat je dingen ziet die je nooit eerder zag en dat je je vragen stelt die je niet eerder stelde. Misschien heeft een van jouw taken een wettelijke grondslag, verwijst je al jaren naar een artikel in het Burgerlijk Wetboek. Of naar leveringsvoorwaarden of een disclaimer. Pak die teksten er eens bij, kijk wat er staat en waarom je ernaar verwijst. Lees eens de etiketten van de producten waar je mee werkt. Kortom: verdiep je in wat je doet. Vraag je af wat de relatie is van jouw taken met die van collega's, hoe ze op elkaar inwerken. Wat is de relatie tussen jouw project en andere projecten?

Een kleine waarschuwing: jouw nieuwsgierige zelf de ruimte geven, leidt tot inzichten waar je niet meteen gelukkig van wordt. Misschien denk je wel: 'Ik ga op zoek naar een andere baan, nu ik dit weet'. Je leidinggevenden en collega's zijn ook niet meteen blij wanneer je met nieuwe inzichten op de proppen komt of vragen stelt die niemand eerder stelde, maar dat hoeft ook niet. Het gaat erom dat jij het werk dat je doet en je eigen talenten serieuzer neemt. Als je het niet goed aanpakt, sta je op straat. Maar het kan je werk ook interessanter maken.

Zeg je 'geen tijd voor' of 'geen zin in'? Dan is deze column en deze krant niet voor jou. Geef 'm maar aan je collega's en vrienden.



Dolf

Dolf Weverink is tekstschrijver en schrijftrainer. Hij leidt schrijfcaches op en begeleidt redacties en individuele schrijvers. Hij bereidt de vierde druk voor van zijn boek 'Het nieuwe schrijven'.

COLOFON

De Krant Werkgeluk is een uitgave van LYCKA Media BV

HOOFDREDACTIE

Chantal van Cappelleveen en Muriel van Dijk

EINDREDACTIE

Sabina Posthumus

VORMGEVING

Merlijn Viersma

ONLINE

Tess Heijnis

AAN DEZE UITGAVE WERKTEN MEE

Sven de Graaf, Edith Kuyenhoven, Eva van der Last, Dolf Weverink

DRUK

Nico van Ast, Vast Grafisch Cuijk

CONTACT

Postadres: Narva 33, 4141 MJ Leerdam

redactie@krantwerkgeluk.nl | krantwerkgeluk.nl

ABONNEMENTEN

De Krant Werkgeluk verschijnt vier keer per jaar. Wil je een abonnement? Kijk op de website krantwerkgeluk.nl om dat te regelen.

OPLAGE

10.000

RECHTEN VOORBEHOUDEN

Op de Krant Werkgeluk en alle teksten, foto's en illustraties in de krant rust copyright. Je mag citeren (graag zelfs!), maar daarbij moet je de krant als bron vermelden. Wil je de artikelen helemaal publiceren? Of inhoud uit de krant op een andere manier gebruiken? Neem dan vooraf contact op met de hoofdredactie, via redactie@krantwerkgeluk.nl



ILLUSTRATIE EDITH KUYENHOVEN

VERVOLG VAN VOORPAGINA

Expert: dromen zijn advies van jezelf

Ruim 70 procent van de mensen droomt af en toe over het werk.

Hebben die dromen iets te betekenen? Hoe moeten we ze interpreteren?

Droomexpert Bas Klinkhamer weet hoe het zit.

Tijdens het slapen staat het gedeelte van de hersenen dat alle sociale conventies reguleert op een laag pitje. Dat hersengebied regelt bijvoorbeeld dat we 'in een rol' blijven, dat je je gepast gedraagt en irrationele angsten onderdrukt. Maar de dingen die je overdag niet doet, en ook niet durft te denken, krijgen 's nachts alle ruimte. Verklaart dat ook de romantische dromen over collega's? 'Ongeveer de helft van de mensen droomt over een relatie of seks met een collega. Maar dat wil niet zeggen dat je verliefd bent. Ik zie het wel als een wens naar meer verbinding. Misschien wil je graag dat jullie samenwerking beter wordt.'

DROMEN ONDER WATER

Niet alle dromen over het werk zijn romantisch of grappig. IT-medewerker Jamie droomt al wekenlang elke nacht hetzelfde: haar manager duwt haar onder water. 'Ik ben doodsbang, ik krijg geen lucht en wordt naar adem happend wakker.' Klinkhamer vraagt zich af: zit Jamie wel op de goede werkplek? 'Ze wordt onder water gehouden, en dat is niet een plek waar zij kan ademen en leven. Dat zou kunnen betekenen dat Jamie niet in haar element is op haar werk.' Jamie is niet uniek, uit dromenonderzoek blijkt dat 25 procent van de mensen regelmatig nachtmerries heeft over het werk. Die kunnen heel heftig zijn: ruzies, vechtpartijen en zelfs bomaanslagen en verkrachtingen. 'Het lijkt misschien alsof je vaker nachtmerries hebt dan leuke dromen, maar dat valt wel mee,' stelt Klinkhamer gerust. 'Nachtmerries maken veel meer indruk, dus je onthoudt ze gewoon beter.'

IEDEREEN KAN DROMEN

Jammer, maar sommige mensen dromen niks. Moeten zij zich redden zonder die diepe inzichten uit hun onderbewustzijn? 'Dat is het mooie: iedereen droomt, maar niet iedereen herinnert zich die dromen,' zegt Klink-

Iedereen droomt circa **3x** per nacht

60% van de mannen en

80% van de vrouwen dromen over het werk.

25% van de mensen heeft nachtmerries over het werk.

WAAR DROMEN WE OVER?

- ruzie met de baas
- te laat komen
- collega versieren
- onvoorbereid een presentatie geven
- naakt naar het werk gaan
BRON: MONSTER.BE

CORONA-DROMEN?

Tijdens de corona-lockdown werd meer gedroomd. Waar komt dat door? 'Het is voor iedereen een spannende tijd, er moet veel veranderen,' zegt Klinkhamer. 'Daardoor slaap je lichter, en herinner je je dromen beter. We missen houvast en die spanning komt er 's nachts uit.'

hamer. 'Je kunt dat trainen door direct na het ontwakken terug te denken aan de afgelopen nacht. Hoe voel je je? Komt dat vanuit een droom? Dat vergroot je droom-bewustzijn, zodat je ze steeds beter gaat onthouden.' Mensen die echt niet dromen worden langzaam gek, weet hij. 'Slaap-deprivatie, het is een beproefde martelmethode. Je draait er helemaal van door. Na twee dagen zonder slaap beginnen de hallucinaties, je hersenen hebben slaap en dromen echt nodig.'

DROOMSONATES COMPONEREN

Soms verzinnen mensen in hun droom iets briljants. Schrijfster Mary Shelley droomde de ontknopning van haar boek Frankenstein, Beethoven componeerde in zijn dromen sonates en schreef ze nog voor het ontbijt op en wetenschapper Friedrich Kekulé zag in zijn droom een slang die in haar eigen staart beet, de laatste aanwijzing die hij nodig had om de ringvormige structuur van het scheikundige element benzeen te begrijpen.

Dat dromen nuttig zijn, staat voor Klinkhamer buiten kijf. 'Vooral terugkerende dromen en dromen die zoveel indruk maken dat ze je de hele dag bijblijven, hebben iets te vertellen. Je kunt ze zien als het advies van een goede vriend: natuurlijk ga je niet blindelings uitvoeren wat je droomt, maar je kunt de boodschap op z'n minst in overweging nemen.' ☺

Voor dit artikel zijn Joost, Marianne en Jamie geïnterviewd, die liever anoniem willen blijven. Dit is dus niet hun echte naam, hun gegevens zijn bij de redactie bekend.

VERVOLG VAN VOORPAGINA

Chantal van Cappelleveen

'Mensen vergeten: je hebt zelf invloed op werkgeluk'

Laat je mening horen op je werk, adviseert Chantal: 'Waarom niet? Thuis beslis je toch ook over je keuken, je kleding en je geld?'



FOTO SUZAN ALBERTS

Hoe belangrijk werkgeluk is, werd Chantal van Cappelleveen duidelijk tijdens haar werk. Voor organisaties begeleidt ze teams en medewerkers bij transitieprocessen. 'Ik zie veel spanning, stress en leed op de werkvloer. Veranderingen zijn pittig voor mensen. Om daar goed mee om te gaan, is een basis van zelfvertrouwen voorwaardelijk. Werkgeluk speelt daarbij een cruciale rol.'

Het valt Chantal op dat mensen vaak vergeten hoeveel invloed zij zelf hebben

DILEMMA

'Heb je vannacht in of ónder je bed gelegen?'

Wat doe je als een aardige, goed functionerende collega een beetje stinkt?

Laten gaan of aanspreken? En hoe pak je dat laatste het beste aan?

Je bewijst collega een dienst

Ann De Bisschop is key-note-speaker/consultant wellbeing. Haar tweede boek 'Wellbeing is winst' is net verschenen. Ze put uit eigen ervaring: 'Mensen praatten erover achter de rug van mijn collega om. Daarom greep ik in. Ik ben op hem afgestapt en heb voorzichtig duidelijk gemaakt dat hij onfris ruikt. Hij was me er dankbaar voor. Je bewijst er je collega altijd een dienst mee. Liever *in your face*, dan helemaal niet.'

Ik zou het ook willen weten

'Zeg het gewoon', vertelt organisatiepsycholoog en Dag van het Werkplezier-oprichter **Selmar Wesselink**. 'Iedereen heeft het recht te weten dat je ruikt. Is het benaderen niet gemotiveerd met het oog op het functioneren van een persoon, dan toch zeker op de principes van de medemenselijkheid. Ik zou iemand apart nemen, discreet één op één zeggen: "Je moet weten dat ik vind dat je ruikt..." Ik zou het immers zelf ook willen weten als ik zou stinken.'

Confronteren, maar: met humor

Boswachter **Herman Ziengs** zag de afgelopen 35 jaar zowel zijn vak als de collegiale tradities rondom lichaamsgeur veranderen: 'Vroeger, toen we nog bij wijze van spreken in de struiken lagen te loeren op stropers en paddenstoelendieven, was het *not done* om met aftershave op naar het werk te komen. Tegenwoordig zijn we veel meer gastheer of rondleider. Dus ja, ik zou de riekende collega zeker confronteren, maarrr... met humor. "Heb je vannacht in of ónder je bed gelegen?" Op die manier los je het respectvol op.'

Bied hulp aan

'Vertel het liefdevol', zegt **Imke Huijbrechts**, teamcoördinator Jeugd in Bergen op Zoom. 'Dat klinkt misschien wat wollig, maar wat ik bedoel is dat je iemand moet confronteren door jezelf kwetsbaar op te stellen en tegelijkertijd ook hulp aan te bieden. Spreek hem of haar discreet aan, via een individueel gesprek en wees je bewust van je eigen vooroordelen. Als je elkaar op deze manier benadert binnen je team maak je alles bespreekbaar, zelfs dit.'

Deo cadeau is geen oplossing

Werkgelukvergroter **Eva van der Last** wijst op transparantie. 'In ons bedrijf heb ik het een keer meegemaakt dat iemand onprettig rook. De collega's gaven vergeefs hints door deodorant te geven, maar zelf ga ik voor openheid. Zeg iemand wat het met je doet. "Goh ik heb het idee dat ik je wel eens ruik, merk je dat zelf ook? Dus heb je daar eerder wel eens een opmerking over gekregen?" In ieder geval moet je nooit zeggen dat alle collega's dat ook vinden. Hou het bij jezelf.'

op hun werksituatie en werkgeluk. 'Ongelukkige werknemers denken in wij-zij en ze zijn fatalistisch ten aanzien van hun eigen mogelijkheden.

Natuurlijk zijn er zaken die je niet kunt veranderen, maar veel heb je wel in eigen hand. Het categorisch onderscheid dat mensen maken tussen werk en privé speelt hierbij een negatieve rol. Voor mensen lijkt het alsof ze op het werk geen of heel beperkt een mening mogen hebben. Ik zeg dan: thuis kies je je eigen keuken, kleding of auto, waarom niet ook op je werk? Mensen laten een belangrijk deel van zichzelf thuis, een stuk autonomie en het vermogen om geluk te bewerkstelligen.'

Er is moed nodig om werkgeluk te realiseren. Chantal kan erover meepraten. 'Tien jaar geleden leerde ik op een andere manier keuzes te maken. Ik weet nog goed dat ik met een wijze vriend sprak over hoe druk ik was en dat er zoveel moet. Hij zei: "Je moet niks, er dienen hooguit dingen te gebeuren als jij dat echt wilt." Hij had gelijk.'

MAAK FOUTEN, EXPERIMENTEER

'Veel bullets op onze to-do list zijn gebaseerd op verwachtingen van hoe 'men' vindt dat het zou moeten zijn. Daar moet je vanaf. Hij zei ook: "Maak fouten, experimenteer, voldoe eens niet aan de verwachtingen. Mislukt het een keer... nou en!" Het is een zoektocht waarbij je steeds opnieuw kritisch nagaat of deze carrière-weg genoeg voldoening geeft. Het is geen uitgestippeld pad, ik heb na teleurstellingen verwachtingen moeten bijstellen en vervolgens weer verder gebikkeld. Oefening baart kunst.'

WERK ANDERS DOOR CORONA

Werkgeluk is volgens Chantal in tijden van corona des te belangrijker, juist omdat bepaalde technologische innovaties versneld worden ingevoerd. 'Het onderscheid tussen werk en privé bijvoorbeeld is door het quarantaine-vergaderen versneld vervaagd. Bovendien grijpt digitalisering nog sneller om zich heen nu bijvoorbeeld het digitaal vergaderen gemeengoed is geworden. Ons werk verandert diepgaand, zowel qua inhoud als in de relationele sfeer. Werkgeluk staat dan onder druk. Alle redenen om hier via een krant meer aandacht aan te besteden.'

Chantal weet dat werkgeluk geen groots en onbereikbaar goed, maar juist klein, tastbaar en voor een belangrijk deel realiseerbaar is. 'We brengen zoveel tijd van ons leven op het werk door. Hoe mooi als we met deze krant die tijd leuker maken!' ☺

“

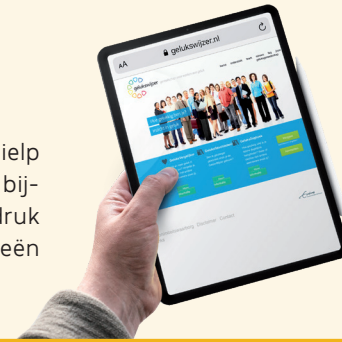
Volg je hart en kies voor werkgeluk

JAN DRIESSEN

Een wisselend panel werkgeluk-experts geeft advies over werkdilemma's. Heb je een dilemma? Of geef je graag advies? Mail naar: redactie@krantwerkgeluk.nl

WAAR WORD JE GELUKKIG VAN?

En hoe gelukkig ben je in vergelijking met andere mensen? Ruut Veenhoven hielp bij het opzetten van gelukswijzer.nl, een website waar je een geluksdagboek kunt bijhouden. Dat is een voorbeeld van positieve psychologie, een beweging die de nadruk legt op het functioneren van mensen en de beleving van geluk. Veel nieuwe therapieën en zelfhulpsites zijn hierop gebaseerd.



'Met werkgeluk is het gesteld zoals in de bedrijfsgezondheidszorg: een werkplek goed ventileren en een de kantine zonder kroketten kan helpen, maar een werknemer wordt pas écht gezond als hij zijn vrije tijd niet alleen maar op de bank ligt en dagelijks een pakkie shag wegpaft.'



'Gelukkige mensen zouden stompzinnig, gesloten en consumptie-gericht zijn. Maar uit onderzoek blijkt: het tegendeel is waar. Gelukkige mensen zijn empathischer en leren sneller nieuwe vaardigheden dan ongelukkige mensen.'

INTERVIEW

Ruut Veenhoven, Erasmus University Rotterdam, Erasmus Happiness Economics Research Organization

Anno 2020 is geluk nog steeds niet heel gewoon

TEKST SVEN DE GRAAF

Een socioloog die de afgelopen vijftig jaar vanuit ons deel van de wereld geluk onderzocht, mag met recht van (en over) geluk spreken. Ruut Veenhoven (1942), bekend als 'de geluksprofessor', beseft als geen ander dat hij woont en werkt in een van de gelukkigste landen ter wereld. Zijn eigen onderzoek laat hierover geen enkele twijfel. 'Maar toch zie je weinig van deze overmaat van geluk als je de krant openslaat of een nieuwssite bezoekt', vertelt hij. Ten aanzien van geluk zijn pers en media de laatste jaren aanwijsbaar pessimistischer geworden, terwijl we in Nederland de laatste decennia juist flink gelukkiger zijn geworden.' Dat geldt, ondanks alle berichtgeving over doorslaande individualisering en kantoortuinellende, ook voor het werkgeluk. 'Wel ben ik werkgeluk vanwege nieuw onderzoek recentelijk nog in een volstrekt ander licht gaan zien.' In tijdschriften of tv-debatten treedt de geluksprofessor naar voren als een onvermoeibare, welhaast onverbeterlijke optimist die met zichtbaar genoegen in de rol van geluksactivist het media-pessimisme met harde cijfers bestrijdt. Wij spraken de emeritus uitgebreid over zijn lange carrière, levensfilosofie, nieuwe inzichten en de verschillen tussen de verschillende opvattingen van (werk)geluk.

PARADIJS OP CUBA

Tijdens het gesprek blijkt dat er achter Veenhovens positieve houding meer steekt dan een louter wetenschappelijk standpunt: de geluksprofessor is een optimistisch mens, lacht veelvuldig en reageert even vrolijk als spitsvondig op de vragen die hem worden voorgelegd. Wanneer geluk op zijn wetenschappelijke pad kwam? Al vroeg. Als student sociologie miste hij in zijn omgeving de nodige 'wetenschappelijke distantie' als het gaat om geluk. In de roerige jaren zestig studeerde hij sociologie aan Nederlandse Economische Hogeschool, de voorloper van de Rotterdamse Erasmus Universiteit (waar hij later tot professor werd benoemd). De jonge Veenhoven was kritisch op de alomtegenwoordige linkse ideologie: 'Sommige medestudenten waren zo rood als een kroot. Ze hadden posters van Che Guevara op hun studentenkamer hangen en zagen Cuba als het paradijs op aarde, terwijl wij in

Geluksprofessor Ruut Veenhoven studeerde sociologie in de jaren zestig, toen de wereld aan elkaar hing van posters van Che Guevara en middernachtelijk filosoferen over het ware geluk. Maar geluk was nog nooit wetenschappelijk onderzocht, dus dat ging hij doen. En het bracht verrassende inzichten. 'Worden mensen vanzelf gelukkig als hun huwelijk goed is, op het werk alles lekker loopt en hun sociale leven bloeit? De laatste tijd denk ik dat het eerder andersom is: mensen zijn blij met hun baan, relatie en vrienden omdat ze sowieso gelukkig zijn.'

het kapitalisme niet gelukkig konden zijn. Daar had ik zo mijn twijfels bij. Is het leven op Cuba echt zo leefbaar en het kapitalisme zo slecht? Je kunt meten hoe gelukkig mensen zijn in deze stelsels.'

En meten is precies wat de jonge Veenhoven ging doen. Geluk was weliswaar een veelbesproken onderwerp bij filosofen en maatschappijcritici, maar tot deze tijd summier op wetenschappelijke, kwantitatieve wijze onderzocht. Veenhoven pakte het geluksonderzoek op en werd een van de pioniers in het veld: 'Er was toen nog weinig literatuur. Ik ontdekte pas later dat er in Amerika en Australië types als ik rondliepen die ook met dit soort onderzoek bezig waren. Inmiddels worden er meer dan duizend onderzoeken per jaar over geluk gepubliceerd.'

'BEKOMMERD GELUK'

Waar in de zestiger en zeventiger jaren linkse critici een schaduw wierpen over de geluksperceptie, is deze rol in de laatste decennia volgens Veenhoven weggeleid voor de nieuwjournalistiek: 'Ongeluk heeft meer nieuwswaarde dan

geluk, eenvoudige tellingen laten zien dat het aantal negatieve nieuwsuitingen is gestegen. Dat heeft effect op hoe mensen tegen geluk aankijken. Ik spreek in dit verband ook wel van 'bekommerd geluk': ondanks dat we wel degelijk gelukkig zijn, denken mensen dat het makkelijk mis kan gaan. Onderdeel van dit fenomeen is dat mensen de 'gemiddelde Nederlander' significant minder gelukkig inschatten dan zichzelf.'

Veenhoven benadrukt dat de media zeker ook in positieve zin bijdraagt aan de werkelijke geluksbeleving. 'We weten inmiddels dat de samenleving tot op zekere hoogte maakbaar is. Ook binnen de wetenschap. Journalisten worden gevoed door allerlei wetenschappers die maatschappelijke onjuistheden onderzoeken en persberichten rondsturen. Daarbij zijn er ook veel belangengroepen die verschillende misstanden aankaarten en hun onderzoeken presenteren via de media. Zo komen de issues niet alleen in het collectieve bewustzijn, maar ook op de politieke agenda terecht. Als ze worden opgelost, komt dat het werkelijke geluk ten goede.'

Over gelukkige mensen bestaan veel vooroordelen, niet alleen in de media, maar ook bij mensen zelf. Ze zitten volgens Veenhoven in de vezels van onze cultuur. 'Van gelukkige mensen wordt gedacht dat ze stompzinnig, gesloten, en veelal consumptie-gericht zijn. In de roman 'Brave New World' van Aldous Huxley worden deze vooroordelen mooi samengevat. Huxley schetst een samenleving gericht op consumeren waarin iedereen gelukkig is, onder andere door genetische manipulatie, legale drugs en een krant met alleen maar goed nieuws. De enige ongemanipuleerde mens in dit verhaal verhangt zich. De crux: het vermogen tot ongelukkig-zijn is een waardevol element van het mens-zijn.'

ZUIVERE ZIEL

Veenhoven wijst in dit verband op de grote invloed van het christendom. De waarde die daarin wordt gehecht aan lijden en ongeluk heeft nog steeds invloed op hoe mensen geluk beschouwen: 'We zijn op aarde om de erfzonde te betruwen en om de ziel te zuiveren. Geluk is geen heilzame zaak. Als je gelukkig bent, kun je je niet meer identificeren met de

“**Is er een relatie tussen baankeuze en geluk? Dat is nooit grondig onderzocht**”



Ruut Veenhoven geeft donderdag 1 oktober een lezing op het congres 'HRM in de overheid'. Meer info: hrmindeoverheid.nl

lijdende medemens en kom je niet snel in de hemel. Dat klassieke religieuze idee is in verdunde vorm nog steeds werkzaam.'

Die vooroordelen zijn op niets gebaseerd, blijkt uit onderzoek: het tegendeel is eerder waar. Gelukkige mensen zijn empathischer en leren volgens Veenhoven sneller dan ongelukkige mensen. 'Ze staan meer open voor anderen en nieuwe kennis. Een ongelukkig gevoel is vaak een signaal dat er iets mis is. Dus dan focussen mensen zich meestal op zichzelf en gaan piekeren. Dat is an sich best functioneel, maar dan staat het licht voor nieuwe kennis en andere mensen niet op groen.'

LEVINGSGELUK FIRST, WERKGELUK SECOND

Geluk is een complex fenomeen. Welvaart, sociale zekerheid, persoonlijkheid, cultuur, opvoeding, genen en educatie zijn allemaal factoren die iemands geluksbeleving bepalen. Logisch dat Veenhoven in zijn vijftig jaar onderzoek wel eens op een onverwacht resultaat is gestuit. 'Zo kwam ik er tot mijn verbazing achter dat het effect van

de verzorgingsstaat op geluk moeilijk aan te tonen valt. Aanvankelijk leek het erop dat geluk alleen maar toeneemt naarmate de verzorgingsstaat en sociale zekerheid steviger is verankerd. Maar toen ik wat meer gegevens kreeg, zag ik dat dit niet het geval is. Inmiddels blijkt dat er over de hele wereld gezien geen verband is. In Europa zijn mensen in de Scandinavische landen het gelukkigst, alleen is het onzeker of dat aan de sterke verzorgingsstaat zelf ligt of juist het volkskarakter dat hieraan ten grondslag lag. Inkomen heeft sowieso maar een beperkt positief effect op geluk. Voorbij het punt van twee keer modaal zwakt in Nederland het effect af.'

Nieuw onderzoek heeft Veenhoven een ander inzicht in levensgeluk gebracht. 'Globaal,' zegt hij, 'bestaan er twee theorieën: de traditionele visie stelt dat iemands levensgeluk bottom-up opgebouwd is uit het geluk in verschillende levensdomeinen zoals huwelijk, werk of vriendschappen. Recent onderzoek benadert geluk top-down: je bent sowieso gelukkig en dat ligt voor een deel in je genen en levenshouding, en daardoor

Ruut Veenhoven (1942) studeerde sociologie en specialiseerde zich na zijn doctoraal op de gebieden sociale psychologie en sociale seksuologie. Hij is als emeritus-professor 'social conditions for human happiness' verbonden aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en als 'extra-ordinary professor' bij North-West University in Zuid-Afrika. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness en editor en mede-oprichter van de Journal of Happiness Studies. Voor een overzicht van zijn onderzoek en artikelen, zie personal.eur.nl/veenhoven

ben je gelukkig in je werk of huwelijk. Het top-down effect blijkt bij werk tweemaal zo sterk als het bottom-up effect. Dat had ik niet verwacht.'

Dat inzicht heeft praktische consequenties voor werkgevers. Veenhoven: 'Een pingpongtafel op de werkvloer is niet de oplossing, het opkrikken van iemands globale levensvoldoening heeft meer effect. Vergelijk het met de bedrijfsgezondheidszorg: je kunt zorgen dat een werkplek goed geventileerd is en dat er geen kroketten in de kantine liggen, maar eigenlijk moet je zorgen dat iemand in zijn vrije tijd niet enkel op de bank ligt en niet dagelijks een pakkie shag wegpaft. Dat is niet eenvoudig. Echte progressie boek je door op de specifieke situatie van de werknemer te richten en daar specifieke interventies voor te ontwerpen. Dat wil zeggen: mensen van de drank afhouden, relatietherapie bieden, maar ook gelukstrainingen, al dan niet met zelfhulpmiddelen of via coaching.' Veenhoven wijst op nieuwe inzichten en gelukstherapieën vanuit de school van de positieve psychologie, 'die eigenlijk veel beter werken dan ik ooit had vermoed.'

DICHTERBIJ DE NATUURLIJKE HABITAT

Zijn optimistische kijk en kritiek op het christelijk erfgoed verraadt het al een beetje, van overtuiging is Veenhoven een humanist met een Darwinistisch sausje. De mens is in essentie goed en gelukkig, mits hij in een habitat leeft die past bij zijn natuur. En dat laatste was niet altijd het geval. 'De menselijke natuur heeft zich oorspronkelijk ontwikkeld in het jager-verzamelaarstijdsperk', zegt Veenhoven. 'Gedurende de agrarische en industriële perioden hebben we 'out of sync' met onszelf geleefd. Toen leefden we in collectiviteitsvormen waarbinnen conflicten ontstaan. Een enkele baan en partner voor het leven horen daarbij. Met de opkomst van de moderne samenleving is er een habitat ontstaan die juist weer aansluit op het jagen en verzamelen. Weliswaar jagen we niet op konijnen, maar op informatie. Het ingebakken individualisme krijgt kansen. Ook in de liefde. Er zijn nu meer partnerwisselingen, seriële monogamie wordt steeds meer de norm, wat ondanks alle ups en downs toch meer geluk oplevert. Iets

“**Er worden jaarlijks meer dan duizend onderzoeken over geluk gepubliceerd**”

soortgelijks zie je op de arbeidsmarkt, meer 'jobhopping'. Hoewel een baanwisseling op het moment zelf moeilijk kan zijn, leidt het er wel toe dat mensen uiteindelijk terecht komen in een baan die bij hen past.'

Veenhoven vermoedt dat er voor jobhoppende zzp'ers meer behoefte is aan een sociaal vangnet zodat het selectieproces naar een passende baan zonder te veel geluksrisico's (werkloosheid = ongeluk) kan plaatsvinden. Mogelijk ontstaat er tussen geluk en verzorgingsstaat straks wel een aantoonbaar verband.

Ook de relatie tussen geluk en baankeuze is tot nu toe niet grondig onderzocht. 'Ik begeleid nu een promovendus die deze materie oppakt, een belangrijk onderzoeksterrein als het gaat om hedendaags werkgeluk. Een beroepskeuzeadviseur kijkt momenteel vooral naar iemands skills en vaardigheden, niet naar de relatie tussen geluk, type mens en beroep. Als iemand goed kan rekenen, moet hij dus boekhouder worden. Maar de grote vraag is: wordt zij of hij daar ook gelukkig van?' ☺



De mensen onderscheiden zich door wat ze laten zien, en lijken op elkaar door wat ze verbergen

Paul Valery
Franse dichter 1871-1945



Urban flowers, 2012
porselein, rvs en gerecycled tropisch hardhout

GONNEKE VERSCHOOR

Denk je dat kunstenaars geen werkstress hebben, dan zit je eraan. Deadlines, twijfel en spanning genoeg, zeker tijdens het project waar dit kunstwerk werd gemaakt, vertelt beeldend kunstenaar Gonneke Verschoor. 'Ik werkte in 2012 als *artist in residence* in Singapore, in een groot atelier grenzend aan de expositieruimte, waar ik een solo-tentoonstelling zou houden. Dat is spannend, ik wilde nieuw werk maken voor de tentoonstelling, maar wat? En hoe?' De bloemen in het kunstwerk zijn

geïnspireerd op de bougainville, een uitbundig bloeiende struik die in heel Singapore groeit, zelfs langs de snelweg en tussen flats. 'Een mooi beeld: die papierdunne bloemen op onbegrijpelijke, verstedelijkte plekken. Ik zocht nog iets om de porseleinen bloemen te presenteren, toen mijn oog viel op de stapels hout naast de keramiek-oven. Daar werden resten tropisch hardhout, afkomstig van een houtfabriek, klaargelegd om te stoken. Die stapel was elke dag zo mooi, daar zag ik wat in. Ongelijk aan de ene kant, geordend aan de andere: ritme, eenvoud en herhaling.'

3 TIPS van ROTbaan naar TOPbaan

TIP 1 TRAIN JE POSITIVITEIT

'Werken wordt leuker als je positief bent ingesteld. En positiviteit kun je trainen, gelukkig zijn kun je leren. Bijvoorbeeld door regelmatig stil te staan bij waar je dankbaar voor bent. Spreek dat uit of schrijf het op. Neem elke dag kort de tijd om te bedenken: waar ben ik blij mee. Dat kunnen kleine dingen zijn, zoals een lekkere fietstocht naar je werk, of een grappige e-mail. Je kunt zelfs blij zijn met je baan, ook als het af en toe een rotbaan is.'

TIP 2 MOPPEREN - EN DOORRR

'Veel mensen mopperen, zeuren en klagen over hun werk - soms terecht - maar daar wordt het allemaal niet makkelijker van. Mijn vraag is dan: wat kun je er zelf aan doen? Wat ga je veranderen? Door na te gaan waar je zelf invloed op hebt, neem je verantwoordelijkheid en groeit je energie. In het uiterste geval besluit je dat deze baan het echt niet



Mark Verhees

is positiviteits-expert en schreef het boek 'Eenvoudiger leven'. Hij vertelt hoe je het leven positiever kunt maken, ook op het werk.

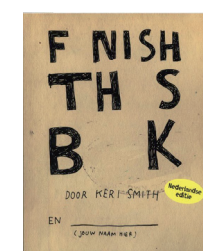
is voor jou. Toch zou ik eerst proberen om je eigen positiviteit te vergroten. Ook bij een volgende baan zijn lastige situaties, vervelende collega's en tegenvallende projecten, en dan heb je de veerkracht om daar mee om te gaan.'

TIP 3 WEES LIEF VOOR JE COLLEGA'S (EN VOOR JEZELF)

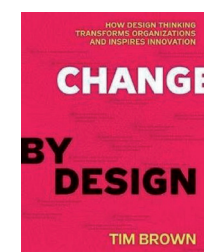
'Instant oppepper is iets liefs doen voor iemand anders. Iemand helpen bij een klus, een kop koffie halen voor een ander of een compliment geven: zij blij, jij blij. Vergeet niet ook jezelf af en toe een schouderklopje te geven. Vooral in de zorg zie ik mensen die zo gewend zijn iedereen om ze heen tevreden te stellen, dat ze zichzelf overslaan. Wat jij doet is de moeite waard! Daar mag je best bij stilstaan.'

Lees meer over Mark, zijn werk en zijn boeken op voorpositiviteit.nl

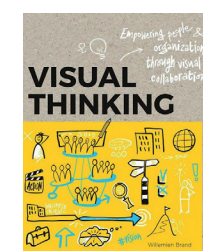
Visual thinking is meer dan droedelen bij de telefoon



Finish this book
Kerri Smith
Het boek geeft tekenopdrachten die de creativiteit en verbeelding prikkelen.
17,99 euro



Change by design
Tim Brown
Theorie achter het 'denken als een ontwerper' om ingewikkelde organisatievraagstukken op te lossen.
19,99 euro



Visual thinking
Willemien Brands
Samen met collega's tekenen versterkt de organisatie.
20,99 euro

Viltstiften paraat, want de werktraining 'Visual Thinking' draait om het tekenen van ideeën en concepten. Wat heb je daaraan, tekenen op het werk? En is het eigenlijk nuttig, zo'n training? Of op z'n minst leuk?

Cursussen Visual Thinking worden vooral aangeboden door creatieve bureaus die grafische ondersteuning bieden bij vergaderingen. Voor ongeveer 500 euro ex btw ben je een dag onder de pannen, inclusief lunch, en sinds corona worden de trainingen ook online aangeboden.

Met een groepje van een man of tien volg ik een tekentraining in een pand vlakbij Rotterdam CS. In de groep zitten vooral projectmanagers en beleidsmedewerkers, met een consultant hier en daar. Ronde één: teken een poppetje, teken een fiets, een tafel, een boom, de cursusleider geeft allemaal opdrachten en doet af en toe voor hoe je in een paar pennestreken een geloofwaardig mannetje kunt neerzetten of hoe je perspectief brengt in de tekening van een kartonnen doos. De tweede ronde wordt spannender: teken een doel, teken een meningsverschil, teken een projectplan, teken een budget. Hoe moet je zo'n abstract onderwerp tekenen? Kijk, daar heeft de trainer ons. Dat kan dus ook niet. Daarom moeten we symbolen tekenen, en die gaan we nu leren.

STREPEN EN KRASSEN VOOR DE OMGEVINGSWET

De cursusleiders zijn professionele tekenaars, pardon Visual Consultants, zij tekenen processen om bijvoorbeeld bij inspraakrondes ingewikkelde gemeentelijke struc-

turen duidelijk te maken, maar bij de gemiddelde consultant blijft dat tekenen toch een beetje strepen en krasen. Op een enorm vel wit papier gaan we in teams een ingewikkeld proces uit ons werk tekenen. Hoe teken je de nieuwe omgevingswet? Of een inspraakprocedure rond stadsvernieuwing? Als een kip naar het onweer kijken alle deelnemers naar het witte papier. Met een hoop pijlen - die leren we ook tekenen - en mannetjes met vraagtekens boven hun hoofd slaan we er een dappere slag naar, en we tekenen diepte en arceren schaduw, maar toch komt het kunstzinnige niveau niet boven het peil telefoondroedeltjes.

STIFTEN IN ETUI

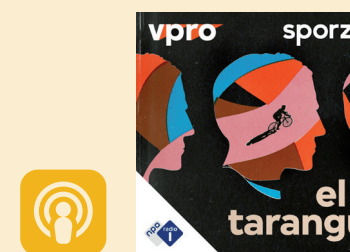
Hebben we dan in elk geval visueel leren denken? Eerlijk gezegd, niet echt. 'Ik denk niet dat dat kan in een cursus van een dag,' zegt cursusgenoot Evert. 'Ik gebruik het zakelijk tekenen niet vaak op mijn werk. Maar ik vond het toch de moeite waard, het ochtendprogramma meer dan de middag.' De posters blijven allemaal in de cursusruimte achter, ook als de cursusleider aanbiedt om ze in kokers te rollen om de volgende dag aan collega's te laten zien. Ja, een dag weg van kantoor kan nooit kwaad. En die lunch was dik in orde. En de trainingslocatie is vlakbij het station, dus we kunnen allemaal snel weer richting huis. Randvoorwaarden voor een prima training: check. ☺



Als werkend Nederland cursussen we wat af met z'n allen, en het aanbod wordt steeds groter. We gaan snellezen, zingen, mediteren, paarden coachen of mindmappen, en nog veel meer. Wat heb je eraan? Wij proberen het uit.

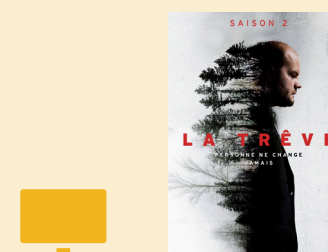
Flinke dosis spanning

Werk loopt lekker, privé alles geregeld, domweg gelukkig? Deze tips zorgen toch voor de broodnodige spanning.



PODCAST EL TARANGU

De wierlergende Jose Manuel Fuente is dood en begraven, en toch zit hij hier op een terras-je mosselen te eten. Wat is er gebeurd? Audiocollectief SCHIK gaat in deze zedelijke podcast op zoek naar de waarheid achter de man die al zeven jaar in zijn graf hoort te liggen.



SERIE LA TRÊVE

Unheimische sfeer in de Belgisch-Franse crimi, die als The Break op Netflix staat. De verdrietige politierechercheur vermoedt onraad als een plaatselijke voetballer dood uit het water wordt gevist. Dit is geen zelfdoding, dit is moord.



BOEK IENE MIENE MUTTE

Debuut van thrillerauteur J.D. Arlidge, die inmiddels al zes boeken heeft geschreven over inspecteur Helen Grace. Lukraak gekozen slachtoffers worden ontvoerd en vastgehouden door een psychopaat, en Helen gaat op onderzoek.



APP ZOMBIES, RUN!

Hardlopen is leuk, maar echt spannend kun je het niet noemen. Totdat je deze app op je telefoon hebt geïnstalleerd. Je loopt weg voor bloeddorstige zombies, die van je dagelijkse hardlooptraining een horrorfilm maken.

Professionals over hun speciale band met hun werkgeluk-totems.



Gelukstrainer en -spreker **Rianne Klein Geltink** (43) kan niet zonder... haar drie notitieboeken. 'Ik draag ze permanent bij me. Elk boekje heeft zijn eigen functie. Elke ochtend vertrouw ik mijn ervaringen toe aan mijn persoonlijke journal en zet ik mijn to-do-dingetjes in het bullet-journal. Als ik iets nieuws leer, schrijf ik dat op in het leerboek. De boekjes vullen elkaar aan, zijn een soort extensie van mijn brein.'

RUGZAK GEJAT, BOEKJES WEG

De boekjes geven Rianne structuur, en ze maken haar bewust van positieve ervaringen. 'Ik zie mijzelf als aanjager van joy, werkgeluk. Ik leer professionals dagelijks bewust aandacht te geven aan geluksgevende dingen. De notitieboeken hebben me geholpen in mijn eigen zoektocht naar werkgeluk. Tientallen volgeschreven exemplaren staan in de kast. Toen mijn rugzak een keer was gestolen, was ik daar echt ziek van. En dat was niet omdat mijn dure MacBook weg was.'

“
‘Ze zijn een soort extensie van mijn brein’

300%

meer innovatie in bedrijven met gelukkige medewerkers

25%

VAN DE MEDEWERKERS GEEFT Z'N WERKGELUK EEN 6 OF LAGER

Happy Office organiseert de Week van het Werkgeluk, van 21 tot 27 september. Meer informatie: weekvanhetwerkgeluk.nl

NOORWEGEN

heeft de gelukkigste inwoners van de hele wereld (Nederland staat op plaats 6, tussen andere Scandinavische landen, Canada en Nieuw-Zeeland)

56%

VAN DE NEDERLANDERS VINDT HIJ/ZIJ LEUKE COLLEGA'S HEEFT

BRON: BUREAU VRIS, CIEP, HAPPY OFFICE

Abonneer
NU
en krijg
le nummer
GRATIS

Gelukkige medewerkers zijn creatiever, productiever en minder vaak ziek. Hoe zorg je als organisatie voor werkgeluk? Organisaties veranderen niet, mensen veranderen, en alleen als zij daar zelf intrinsiek toe gemotiveerd zijn. Veranderen vindt plaats door inzicht, door leren, doen en groeien.

De Krant Werkgeluk is dé krant gericht op positieve ontwikkeling van medewerkers.

Meer informatie over abonnementen en supporting via info@krantwerkgeluk.nl

SUPPORTERS

SYSKON

SYSKON Organisatie
Advies & Coaching
syskon.nl
06 4100 5998

werkgeluklab®

Werkgeluklab
werkgeluklab.nl
06 1453 1248

copy coach®

Dolf Weverink
Copy & Consult
dolfweverink.nl
06 5335 5294

vastgrafisch

Vast Grafisch
Nico van Ast
vastgrafisch.nl
0485 321 010

hrm & het onderwijs

Jaarcongres HRM & het Onderwijs
hrmenhetonderwijs.nl
040 214 6200

KAMER7 grafisch ontwerp

Kamer7
Grafisch Ontwerp
kamer7design.nl
06 2848 4874

EEN WOORD EEN WOORD

Sabina Posthumus
Teksten & projecten
eenwoordeenwoord.nl
06 1893 3182



ckcseminars

CKC Seminars
hrmindezorg.nl
040 214 6200

NERD WATCH

Sven de Graaf
Tekstschrijver
nerdwatch.nl
06 2979 4585

hrm de zorgsector

Jaarcongres HRM in de Zorg
hrmindezorg.nl
040 214 6200

hrm de overheid

Jaarcongres HRM in de Overheid
hrmindeoverheid.nl
040 214 6200

DESIGNMEISJES

Creatieve websites gericht op actie

Designmeisjes
Webdesign
designmeisjes.nl
06 3433 8025



Gonneke Verschoor
gonnekeverschoor.com
06 3433 2888

Ook supporter worden? Mail dan met de redactie via supporters@krantwerkgeluk.nl

KORTING OP CONGRES

Als lezer van de krant krijg je 30 euro korting op een congres van CKC Seminars.

Boek online met code **KWKRT5**, de korting wordt direct verrekend.

Meer info:
ckcseminars.nl

